



Harjoitus: Salliva hengitysharjoitus

Tavoite

Opit rentoutumaan havainnoimalla hengitystäsi ja sen toimintaa lempeästi.

Ohje

Harjoittelet tietoisesti keskittymään omaan hengitykseesi ja siihen, miten se kulkee kehossasi. Tarkoitus on tehdä huomioita arvottomamatta niitä millään tavoin.

Tee harjoitus mukavassa asennossa joko istuen tai maaten. Voit halutessasi sulkea silmäsi.

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä

- Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.
- Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Toiston kautta opit hyödyntämään taitoja tarpeen mukaan aina, kun olosi tuntuu vaikealta.

Tässä harjoituksessa voit tutustua hengitykseesi lempeästi havainnoiden.

Voitko havaita ja tunnustella erilaisia tuntemuksia arvottomamatta ja vaatimatta? Voitko vain huomata ne? Ei ole oikeita tai vääriä tuntemuksia. On vain huomioita.

Voit laittaa merkille myös omia reaktioitasi tai sitä, miten sanoitat hengitystäsi itsellesi. Jos jokin kehon alue tuntuu liian haastavalta tai aiheuttaa ahdistuneisuutta, voit ohjata huomiosi jollekin muulle kehon alueelle. Muista myös, että voit aina keskeyttää tai tauottaa harjoituksen, jos siltä tuntuu.

Ota itsellesi mahdollisimman miellyttävä asento, jossa voit viettää hetken tämän harjoituksen parissa. Voit myös halutessasi muuttaa asentoasi harjoituksen aikana. Voit sulkea silmäsi, mikäli koet sen sopivaksi. Voit myös pitää silmäsi avoinna. Ohjaa silloin katseesi ehkä hieman alaviistoon, että et varsinaisesti katsele mitään.

Ohjaa huomiotasi hiljalleen hengitystäsi kohti. Voit laittaa aivan aluksi merkille, hengitätkö nenän vai suun kautta. Ei ole väliä, kummalla tavalla hengität. Voit vain huomata asian ja laittaa sen merkille.

Saatat ehkä tuntea hieman viileämmän ilmavirtauksen sisäänhengityksellä ja ehkä hieman lämpimämmän ilmavirtauksen uloshengityksellä. Voitko antaa oman huomiosi lähteä vaeltamaan tämän hengityksen virtaavan liikkeen matkassa?

Missä kaikkialla voit tuntea hengityksen virtauksen ja liikkeen? Mitkä kaikki kehon osat liikkuvat hengityksen voimasta? Voitko tuntea hengityksen virtausta tai liikettä nenässä tai suussa? Kenties kaulassa tai rintakehässä? Ehkä vatsassa tai lähempänä lantionpohjaa? Kenties kyljissä tai selän puolella? Ehkä hartiasseudussa tai niskassa? Tai kenties jossain laajemminkin?

Halutessasi voit laittaa toisen kätesi rintakehälle ja toisen kätesi vatsalle tunnustelemaan hengityksen liikettä. Huomaatko, kumman käden alla tunnet liikkeen selkeämmin? Tunnetko, millainen on hengityksesi rytmi juuri nyt? Huomaatko eroa sisäänhengityksen ja uloshengityksen



pituudessa? Onko jompikumpi hieman pidempi kuin toinen? Saako uloshengitys virrata vapaasti? Entä huomaatko hengityksessäsi ehkä taukoja vai onko hengityksesi jatkuvaa?

Voiko hengitys vain hengittää? Voitko luottaa siihen, että hengitys osaa hengittää vähintäänkin riittävästi? Saako hengitys myös muuttua, jos se on muuttuakseen? Ja voiko senkin vain huomata ja laittaa merkillä? Voit pysähtyä havainnoimaan hengitystäsi itsellesi sopivaksi ajaksi. Halutessasi voit tässä vaiheessa esimerkiksi tauottaa harjoituksen.

Voit sitten hiljalleen ottaa muutaman hieman syvemmän sisäänhengityksen ja puhaltaa rauhallisesti ulos. Voit liikutella hieman sormiasi ja varpaitasi. Voit myös tunnustella, kaipaatko ehkä venyttelyä tai haukottelua tai jotain suurempaa tai pienempää liikettä palautellaksesi itseäsi harjoituksesta.

Kun olet valmis, voit avata jälleen silmäsi, jos ne olivat suljettuina. Voit päättää, että harjoitus on tältä kerralta päättynyt.
